

Športni dan



Fotografije in ilustracije so snete z interneta in niso moja last.



Športne igre

Pripravila: Breda Korošec, prof.

Živjo!

Danes bomo imeli športni dan.

Vsa navodila najdeš v nadaljevanju.

Veliko užitka!



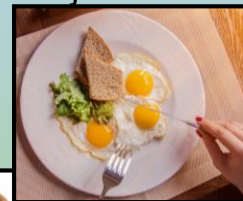
Zajtrk



Za svoje telo naredimo veliko, če že zjutraj zaužijemo zdrav obrok. S tem pripomoremo tudi k večji delovni storilnosti, saj tako kot naše telo tudi naši možgani zjutraj potrebujejo hrano. Privošči si zdrav in hranljiv obrok.

Primeri zajtrka:

- zajtrk iz polnozrnatih izdelkov,
- zajtrk iz svežega sadja in zelenjave,
- jajca,
- skuta.



Zajtrk naj pomaga pripravi in pospraviti.

Priprava

Izberi primerno športno obleko in obutev glede na izbrane športne dejavnosti.

Poišči si primeren prostor, znotraj ali zunaj stavbe.

Poskrbi tudi za dobro hidracijo, zato si pijačo (vodo, nesladkan ali malo sladkan čaj) pripravi v naprej.

Priporočam, da si v naprej pripraviš tudi zdravo malico.



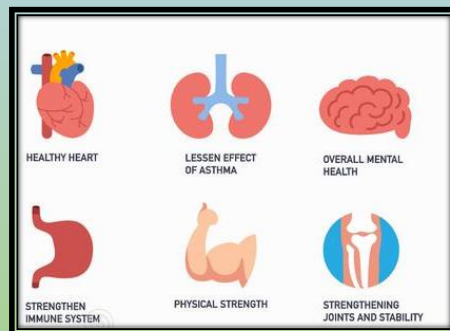
Ogrevanje – Zakaj le?



S fiziološkega vidika je ogrevanje koristno predvsem zato, ker z njim povečamo telesno temperaturo in gibljivost. S tem zmanjšamo možnost nastanka poškodb.

Po ogrevanju v telesu pride do naslednjih dokazanih fizioloških sprememb:

- izboljša se dihanje,
- pospeši se presnova,
- srčno-žilni sistem postane učinkovitejši,
- izboljša se regulacija temperature,
- poveča se pretok krvi v mišice,
- poveča se prožnost mišic in sklepov,
- poveča se sposobnost krčenja mišic.



Pa dajmo!

Za ogrevanje imate na voljo dve povezavi... Kliknite na povezavo, povečajte glasnost glasbe in **zoplešite!**

- <https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>



Naredi poligon



Če se odločiš, da poligon narediš v hiši oz. stanovanju

- <https://4d.rtv slo.si/arhiv/izodrom/174683277?jws source=em>

Še bolje pa bo, če si zunaj.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uStJFxDrYGE>



Sedaj pa se še malo poigraj!

Spodaj najdete posnetek za navodilo zabavnih iger, pri katerih potrebujete sodelovanje še kakšnega družinskega člana.

<https://www.youtube.com/watch?v=Etmf05vvdHo>



Sprostitev

Za konec si nastavi mirnejšo glasbo po svojem izboru ali poskusi s to:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tx96wp2WHZo&t=15s>



Sem močan.



Iz stoječega položaja stopi korak nazaj, pri tem stopalo obrni rahlo navzven. Roke razširi vzporedno s tlemi. Upogni sprednje koleno. Pretvarjaj se, da deskaš na valovih in uporabljaš svojo moč, da se boriš z divjimi valovi.

Sem močna.



Sem prijazen.



Sem prijazna.



Stoj na eni nogi. Rahlo upogni koleno.
 Položi podplat dvignjene noge na nasprotno koleno ter zadrži ravnotežje.
 Roke dvigni v zrak in se dotikaj z dlanmi. Gibaj se kot drevo, ki ga premika rahel veter.
 Pomisli na drevesa, ki prijazno nudijo senco, proizvajajo kisik in nudijo dom različnim živalim.

Sem pogumen.



Sem pogumna.



Stoj v razkoračni stoji, upogni kolena in ohrani ravno hrbtenico. Roke dvigni pred sebe in se pretvarjaj, da zgrabiš smučarske palice in smučaš po strmini kot pogumen in neustrašen smučar.

Sem dober prijatelj. Sem dobra prijateljica.



Skloni se in položi dlani na tla. Stopi z nogami nazaj tako, da ustvariš narobe obrnjeno črko V navzdol. Tvoji boki so visoko v zraku. Iztegni noge, strposti vrat in glavo ter poglej navzdol med nogami. Predstavljaš si, da si kot zvest in prijazen psiček.



Sem pameten.



Poklekni na tla in se usedi na gležnje. Pretvarjaj se, da si pametna sova, ki sedi na drevesu. Obrni zgornji del telesa v eno smer in nato še v drugo.

Sem pametna.



Uspelo ti je!
Bravo!

BYE!

